



크레이빙 마인드

The Craving Mind

중독과 산만함, 몰입과 회복력의 비밀

저드슨 브루어 지음 | 안진이 옮김

2018년 2월 8일 출간 | 판형 140*210 | 336쪽 | 16,000원 | 분야 인문/심리 | ISBN 979-11-6056-040-4 03180

(주조) 인문 > 심리학 > 교양심리

(부조) 인문 > 인문일반 > 인문/교양 일반

책 소개

- * 900만 명이 열광한 TED 최고의 중독 심리학 강의
- * 현대 심리학과 뇌과학이 주목하는 마음챙김 명상의 효과
- * 명상은 우리 뇌를 어떻게 바꾸는가

기분 전환을 위해 초콜릿을 집어먹거나 인터넷 쇼핑에 빠져들 때
페이스북 피드를 확인하며 초조하게 '좋아요'를 기다릴 때
운전 중 카톡 메시지에 답장하고 싶은 충동이 들거나
아무 생각 없이 담배를 집어 드는 순간

내 머릿속에서는 무슨 일이 벌어질까?

습관이 되어버린 해로운 행동들을 어떻게 멈출 수 있을까?

중독 심리학 분야에서 장기간 임상 경험을 쌓은 심리치료 전문의이자 '명상하는 뇌'를 연구하는 신경 과학자인 저드슨 브루어는 이런 질문들에 명쾌한 답변을 들려준다. 담배, 스마트폰, 사랑, 산만함, 그리고 '생각'과 '나 자신'까지. 현대인들이 빠져들기 쉬운 6가지 '중독 물질'과, 특정 행동이 습관으로 굳어지는 메커니즘을 설명하며 습관의 감옥에서 탈출할 방법들을 안내한다. 특히 현대 심리학과 뇌과학을 통해 새롭게 조명되고 있는 '마음챙김 명상'의 효과를 면밀히 살펴보고, 망가진 습관을 회복하고 새로운 습관을 만드는 방법을 소개한다. 독자들은 이 책 《크레이빙 마인드》를 통해 충동과 욕망에 시달리는 삶에서 자기 조절과 몰입, 회복탄력성을 키우는 삶으로 건너가기 위한 단서들을 발견하게 될 것이다.

고대 불교 이론과 현대 과학의 성과가 교차하는 지점

마음이 작동하는 원리를 밝히다

“매 순간의 경험에 특정한 방식으로 주의를 기울이는 것.” ‘마음챙김(mindfulness)’은 고대 불교의 명상수련법에서 유래한 개념이지만, 이제 종교적 의미를 벗어나 심리학과 의학적 관점에서 중요하게 다루어지는 개념이 되었다. 저드슨 브루어는 ‘명상’이 가져오는 주관적 체험의 효과를 객관적 수치로 포착하고, 고대 불교의 영성적 지혜를 현대 심리학의 언어로 설명하기 위해 연구하는 뛰어난 과학자 가운데 하나다. 그는 욕망, 자아상, 중독의 본질에 관한 불교 이론이 현대 심리학, 신경생물학이 밝힌 사실들과 조화롭게 연결되는 지점들을 발견해 내고, 이 책 《크레이빙 마인드》를 통해 인간 행동의 원리에 관한 종합적인 설명을 내놓았다. 우리는 왜 잘못된 것을 알면서도 나쁜 습관을 반복하는가? 무엇이 우리를 중독과 스트레스, 집착으로 이끄는가? 어떻게 이 순환의 고리를 끊고 탈출할 수 있을까?

계기-행동-보상 그리고 반복

습관의 고리를 끊고 욕망의 출구를 찾다

‘음식을 발견한다(계기)-먹는다(행동)-기분이 좋아진다(보상).’ 계기-행동-보상 그리고 반복

으로 이어지는 메커니즘은 인류가 생존을 위해 오랫동안 익혀온 학습 방식이다. 행동심리학의 대가 스키너(B. F. Skinner)가 ‘보상에 의한 학습’ 이론으로 설명한 이러한 과정은 인간의 전 생애에 걸쳐 일어나며 다양한 스펙트럼 위에서 벌어진다. 신발끈 묶는 법 같은 삶의 기본기를 익히는 과정과, 운전 중에 스마트폰을 들여다보는 위험한 행동을 습관화하기까지의 과정은 동일한 학습 메커니즘을 따른다. 전자는 칭찬이나 성취감이, 후자는 갈망의 해소가 보상으로 주어진다라는 점이 다를 뿐이다. 현대인의 많은 불행은 계기와 행동, 보상을 잘못 연결하는 데서 발생한다.

스트레스에 시달릴 때, 혹은 기분이 좋지 않을 때 우리는 갖가지 해결책을 떠올리지만 많은 경우 문제의 본질인 ‘기분이 좋아지기를 바란다’에 가까이 다가가지 못한다. 그럼에도 우리는 문제의 근본 원인을 알아보는 대신 손쉬운 해법에 기댄다. “그래, 초콜릿이나 더 먹어야겠다. 그러면 기분이 좋아질 거야.” 결국 우리는 초콜릿을 잔뜩 먹고, 다른 비슷한 방법들을 차례차례 실행해본 끝에 실의에 빠진다. 이런 방법은 한동안 효과를 발휘하지만 그 효과도 어느 순간 사라지거나 정체된다. 좋은 소식은, 우리가 이 학습 과정의 핵심을 이해할 수 있다면 나쁜 습관을 놓아버리고 좋은 습관을 형성하는 방법도 배울 수 있다는 점이다.

명료하게 보기, 알아차림의 임상적 효과

마음챙김이 강조하는 ‘알아차림’은 이 같은 상황을 인지할 수 있도록 도와준다. 우리가 특정한 행동을 무심코 반복할 때 어떤 일이 벌어지는가를 명료하게 보고, 각성의 과정을 거치는 것. 연습을 거듭할수록 우리 자신의 행동이 어떤 결과를 낳는지가 점점 더 명료하게 보인다. 그러면 우리는 낡은 습관을 놓아버리고 새로운 습관을 형성한다. 역설적이지만 마음챙김은 단지 호기심을 갖고 우리의 몸과 마음 안에서 벌어지는 일들에 가까이 다가가는 일에 불과하다. 우리의 나쁜 욕망들을 최대한 빨리 없애려고 애쓰는 것이라기보다는 우리 자신의 경험에 기꺼이 주의를 기울이는 것이다.

저드슨 브루어는 이 같은 마음챙김의 방법을 니코틴중독 치료를 위한 임상 실험에 적용했다. 흡연 욕구가 일어날 때마다 계기에 주의를 기울이고 담배를 피울 때의 기분이 어떤지를 관찰하라고 지시하자, 피험자들은 자신의 흡연 습관을 알아차리기 시작했다. 커피를 마신 뒤 쓴 맛을 없애기 위해 담배를 피우고 있었던 피험자는 양치질로 흡연을 대체했고, 담배 연기의 맛을 주의 깊게 살핀 피험자는 그것이 ‘썩은 치즈 맛’ 같다는 점을 깨달았다. 이들은 대조군으로 설정된 표준 치료법 적용 피험자들에 비해 2배 높은 금연 성공률을 보였다. 금연을 유지한 비율은 5배 더 높았다. 저드슨 브루어는 이 같은 효과를 심각한 중독뿐 아니라 SNS에 대한 집착, 주관적인 편견 해소 같은 증상에 폭넓게 적용하기 위한 방법을 안내한다.

명상하는 뇌에서는 무슨 일이 벌어질까? 명상, 이타심, 몰입의 뇌과학적 의미

마음챙김 상태에 머무르는 동안 우리 뇌에서는 무슨 일이 일어날까? 저드슨 브루어 연구팀은 fMRI 장비를 이용하여 실시간으로 뇌 활동을 변화를 측정하는 뉴로피드백 실험을 통해 명상하는 뇌를 촬영했다. 실험 결과, 명상가들의 뇌에서는 ‘디폴트 모드 네트워크(default

mode network)'라고 불리는 영역들의 활동이 눈에 띄게 감소한다는 사실을 발견했다. 주의력이 약해지고 '나 자신'에 관한 잡념에 빠져들 때 활성화되는 뇌 부위들이 명상하는 동안에는 잠잠해진다는 것이다. 몰입과 자비(이타적 사랑)를 경험할 때도 마찬가지였다. 이런 결과들은 집중과 기쁨이 뇌에 어떤 영향을 미치는지를 분명하게 보여주며 이러한 긍정적 상태를 경험하기 위해 어떤 훈련이 필요한지에 관해서도 중요한 힌트를 준다.

명상가들은 자신의 경험들을 알아차리고 그것에 사로잡히지 않도록 스스로를 훈련한다. 사고나 감정을 있는 그대로 바라볼 뿐, 그것을 '나만의 일'로 받아들이거나 그것에 휘둘리지 않는다. 이 같은 연습을 반복한다면 우리는 어느 때나, 어느 장소에서나 평온한 상태로 진입할 수 있게 된다.

**“산만함이 우리 시대의 조건이라면,
마음챙김은 그에 관한 가장 논리적인 해답이다”**

끊임없이 연결과 접속을 강요하는 시대 21세기적 삶에 대처하는 자세

기술의 발전 덕택에, 우리는 텔레비전을 보면서 모바일 쇼핑을 하고 이동 중에 메일에 답장을 보낼 수 있는 편리한 시대를 살아간다. 그러나 한 번에 여러 가지 일을 처리하면서 바쁘게 움직이는 생활에 익숙해진다는 것은 매 순간 우리의 정신과 마음이 여러 곳으로 흩어진 상태에 익숙해진다는 뜻이기도 하다. 쌓여있는 메일함으로, 페이스북의 뉴스피드로, 인터넷 쇼핑물이나 넷플릭스 드라마로 끊임없이 목적지를 바꾸며 달아나는 마음은 스트레스와 불안, 조급증을 남긴다. 가장 중요한 점은 그 과정에서 자신을 통제하고 주의력을 사용하는 방법을 잃어버리게 된다는 것이다.

2014년, <타임>지는 커버스토리로 '마음챙김 혁명(Mindful Revolution)'을 다루며 서구권에 불고 있는 마음챙김 열풍을 소개했다. 기사는 기술의 발전이 우리의 집중력을 가장 작은 단위로 분해하고 있음을 지적하며 “산만함이 우리 시대의 조건이라면, 마음챙김은 그에 관한 가장 논리적인 해답”이라고 강조했다. 실제로 지난 몇 년 사이 마음챙김 명상은 티베트 사원에서 구글과 애플, 펜타곤, 미 하원을 포함한 기업과 주요 기관의 회의실로 옮겨왔다. 마음챙김은 개인적 차원에서 스트레스를 줄이고 감정을 조절하기 위한 도구일 뿐 아니라 의사결정의 핵심적 도구로서 주목받고 있다. 마음챙김이 가져오는 효과의 핵심은 자극과 반응 사이에 '약간의 공간'을 만들어낸다는 점이다. 즉각적인 판단을 강요받는 시대, 단기적 사고와 좁은 시야에 간혀 잘못된 결정을 내리는 위험을 피하는 방법으로 점점 더 많은 기업과 기관에서 전략과 계획을 수립하는 과정에 마음챙김을 도입하고 있는 것이다.

우리의 주의력과 집중력을 조각내는 기술의 힘이 점점 더 강해지는 세상이지만 마음챙김은 끊임없이 어딘가에 연결되고 접속된 채로 살아가는 디지털 기반의 삶 한가운데서도 마음을 지키고 회복할 힘을 길러줄 것이다.

추천사

“저드슨 브루어 덕분에, 이제 우리는 서구 심리학과 고전적 명상 이론 양쪽 모두를 실험실로 데려올 수 있게 되었다.” - 존 카밧진(매사추세츠 의과대학 명예교수 · 마음챙김 명상 지도자)

“저자는 신경과학과 불교 심리학의 근원적 통찰, 그리고 마음챙김을 조화롭게 종합해내며 우리의 정신을 갈망하는 마음의 지배로부터 벗어나도록 도와준다.” - 타라 브랙(《삶에서 깨어나기》 저자 · 임상심리학자)

“삶을 바꾸는 인상적인 책이다. 저자는 우리의 삶을 더욱 높은 차원에서 자유롭고 행복하게 만들 수 있는 실용적이고 실증적인 경로를 알려준다.” - 조지프 골드스타인(세계적 명상 훈련 지도자)

저자 소개

지은이 저드슨 브루어(Judson Brewer)

매사추세츠대 의과대학의 마음챙김센터장. 프린스턴대학교에서 생화학을 전공하고 워싱턴대 의과대학에서 의사-박사(MD-PhD) 학위를 받았다. 현재 매사추세츠대 의과대학 정신의학과 부교수이자 예일대 의과대학 초빙교수로 있으며 매사추세츠대 공과대학(MIT)에서 뇌-인지과학 연구 재휴를 하고 있다.

정신의학과 임상수련의 시절부터 20년간 마음챙김이 뇌에 어떤 영향을 미치는지, 그리고 사람의 심리 상태를 개선하는 데 어떤 작용을 하는지 연구해왔다. 중독 심리학을 연구하는 한편 오랫동안 마음챙김 명상을 수행하면서 마음챙김 명상법의 토대가 되는 고대 불교 경전들을 파고들었다. 그는 중독, 자아상, 욕망의 속성에 관한 현대 심리학과 불교 이론의 연결고리를 발견하고 그 해법을 모델링하여 중독 치료부터 습관 개선에 이르기까지 폭넓게 적용하기 위한 연구를 거듭해왔다. fMRI를 이용한 ‘명상 중 실시간 뉴로피드백’ 연구를 비롯하여 다양한 실험, 임상연구를 진행하고 그 결과를 바탕으로 금연, 스트레스, 감정적 폭식과 같은 증상에 대한 치료법 최적화와 훈련 도구 보급에 힘을 쏟고 있다. 그의 작업은 타임, 포브스, BBC, 비즈니스위크, NPR 등에 소개되었다.

옮긴이 안진이

서울대학교 미술대학 서양화과 대학원에서 미술 이론을 전공했고, 현재 전문 번역가로 활동하고 있다. 《패션 일러스트의 거장들》 《헤르만 헤르츠버거의 건축 수업》 《타임 푸어》 《마음가면》 《포스트자본주의》 《일상 속의 성차별》 《호기심의 두 얼굴》 등 다양한 분야의 책들을 우리말로 옮겼다.

차례

서문 | 삶을 바꾸기 위한 단순하고 실용적인 방법들

들어가며 | 종의 기원

뭔가에 빠져드는 사람들 | 보상에 의한 학습 모델 | “담배를 피워보신 적이 있나요?” | 스트레스라는 나침반

1부 | 도파민의 습격 - 우리를 끝없는 욕망으로 밀어 넣는 것들

1 지금, 뭔가를 반복하고 있다면 : 중독 바로 알기

파도가 상승한다! | 욕망에 올라타기 | 마음챙김이 금연에 미치는 영향 | 연기론과 현대 심리학의 연결 고리

2 '좋아요'라는 접착제 : 테크놀로지 중독

셀카를 올리고 싶다는 충동 | '자기 전시'의 생물학적 보상 | '좋아요'는 어떻게 우리를 길들이는가 | 행복에 대한 착각

3 '나 자신'에 중독되다 : 자아 중독

편견과 시뮬레이션 | “나는 똑똑해” | 불안정한 자아관 | 다시 스펙트럼의 중간으로

4 우리는 왜 산만해졌을까 : 시뮬레이션의 저주

우리는 왜 산만해졌을까? | 시뮬레이션의 저주 | 자기 조절의 연료 탱크를 채우는 방법

5 생각에 걸려 넘어지다 : 생각 중독

도파민의 함정 | 생각에 걸려 넘어지다 | 디폴트 모드 네트워크 | 명상하는 뇌를 촬영하다 | 사로잡히지 않는 상태

6 사랑이라는 롤러코스터 : 사랑 중독

사랑에 사로잡히다 | 정열적인 사랑 테스트 | 이타적 사랑의 느낌

2부 | 기쁨의 새로운 원천을 찾아서 - 새로운 습관을 학습하기

7 흥분에서 기쁨으로

우리는 흥분을 행복으로 착각한다 | 욕망의 출구를 찾다 | 명료하게 보기 | 더 행복해지는 습관 | 호기심을 느끼는 뇌

8 관용의 선물

분노에 휩싸이는 순간 | 판 뒤집기 | 베푸는 기쁨

9 몰입

몰입의 조건 | 비밀 소스 | 몰입 연습

10 회복력 훈련

공감 피로 | 저항(무저항) 훈련

나오며 | 미래는 바로 지금이다

부록 | 나의 마음챙김 성격 유형은?

행동 경향 질문지(압축형)

추천의 글 | 욕망하는 마음-존 카밧진

주석

그림 출처

찾아보기

책 속으로

다니엘르는 사진을 찍고 전화기를 집어넣은 다음 박물관 안에 들어가 전시물을 관람하기 시작한다. 10분도 채 지나지 않아 전화기를 확인하고 싶은 충동이 찾아온다. 그녀는 친구들이 다른 곳을 보는 틈을 타서 누가 그녀의 사진에 ‘좋아요’를 눌렀는지 슬쩍 확인한다. 약간 죄책감을 느낀 그녀는 친구들에게 들리기 전에 얼른 전화기를 넣는다. 몇 분 뒤 다시 충동을 느낀다. 그리고 몇 분 뒤에 또다시. 그녀는 오후 내내 루브르박물관을 거닐면서 무엇을 보게 될까? 세계적으로 유명한 예술 작품 대신에 그녀는 자신의 페이스북 피드를 보면서 ‘좋아요’와 댓글을 몇 개나 받았는지를 계속 확인한다. 이상한 이야기 같지만, 이런 일은 날마다 일어난다. (...) 우리의 나쁜 습관은 코카인이나 담배일 수도 있고, 초콜릿이나 이메일일 수도 있고, 페이스북일 수도 있고, 오래전부터 학습한 다른 어떤 이상한 습관일 수도 있다. 지금부터는 우리의 삶을 들여다보면서 습관 고리가 우리를 어떤 방향으로 데려가는지 알아보자. 우리는 보상을 얻기 위해 어떤 손잡이를 누르고 있을까?

중독에 관한 오래된 농담(혹은 격언)처럼, 문제 해결의 첫걸음은 스스로에게 문제가 있음을 인정하는 것이다. 우리가 가진 모든 습관이 중독이라는 뜻은 아니다. 하지만 습관들 가운데 어떤 것이 ‘편안하지 않은’ 느낌을 유발하고 어떤 것이 그러지 않는가를 알아내야 한다. _2장 「‘좋아요’라는 집착제」

로이 바우마이스터 연구팀은 다음과 같은 사실을 발견했다. “욕망에 자주 저항했던 사람들과 욕망에 저항한 지 얼마 되지 않은 사람들은 이후에 생겨나는 다른 욕망에 쉽게 저항하지 못했다.” 영화 <초콜릿>의 레노 백작은 점점 큰 난관에 직면한다. 난관에 부딪칠 때마다 그의 연료 탱크 안에 있던 연료는 조금씩 소모된다. 그가 초콜릿을 확 뉘아챌 순간이 언제인지를 살펴보면, 바로 마을의 중대사를 처리한 직후의 저녁 시간이었다. 그의 연료 탱크는 텅 비어 있었던 것이다. 흥미롭게도 바우마이스터의 연구진은 “특히 소셜 미디어를 사용하려는 욕구는 피험자가 저항하더라도 실행에 옮겨지는 경우가 많다”는 사실을 발견했다. 이것은 당연한 결과인지도 모른다. 우리를 산만하게 만드는 전자 기기들은 유독 중독성이 강하니까. 행복well-being으로 가는 길을 생각하지 못한 채 갖가지 계획이나 몽상에 사로잡혀 있으면 우리의 스트레스 수치는 높아지고 삶 속에서 단절감만 커진다. 배우자, 자녀에게 주의를 집중하지 않을 때 기분이 어떤가를 자각하자. 그러면 주위가 산만해질 때 우리가 진짜로 얻는 것이 무엇인가를 깨닫게 된다. _4장 「우리는 왜 산만해졌을까」

우리를 도와주는 ‘도파민’이 우리를 방해하는 경우도 있다. 생각의 주제가 ‘나’일 때 우리는 인스타그램에 사진을 올리거나 페이스북을 확인하는 데 너무 많은 시간을 쓰게 된다. 주관적 편견에 지배당할 때 우리의 시뮬레이션은 정확도가 떨어지고 시간과 정신적 에너지만 잡아먹는다. 안절부절못하거나 지루할 때 우리는 자신의 결혼식 날이라든가 미래의 어떤 신나는 일에 대한 몽상에 빠져들어버리곤 한다. 말하자면, 사고 능력과 그에 수반되는 모든 능력(시뮬레이션, 계획, 기억)이 그 자체로 문제가 되는 건 아니다. 문제는, 우리가 우리 자신의 생각에 갇힐 때다. _5장 「생각에 걸려 넘어지다」

페이스북에서 ‘좋아요’를 몇 개 받았는지 확인할 때마다 우리는 ‘나는(I am)’이라는 아령을 들어 올리는 셈이다. 어떤 계기에 반응해서 담배를 피울 때마다 우리는 ‘나는 흡연자다’라는 팔굽혀펴기를 하는 셈이다. 직장 동료에게 달려가서 최근에 생각해낸 멋진 아이디어를 신나게 이야기할 때마다 우리는 ‘나는 똑똑해’라는 윗몸일으키기를 하는 셈이다. 이것도 상당한 노동이다. 어떤 시점이 되면 우리는 원 안을 빙빙 돌면서 긍정 강화와 부정 강화의 고리들을 연장하는 일을 멈춘다. 그 시점은 언제일까? 보통은 기운을 다 소진했을 때다. 우리는 갖가지 손잡이를 누르다가 지치고, 그 행동이 스스로에게 실질적인 도움이 되지 않는다는 사실에 눈을 뜨기 시작한다. 여기서 아름다운 소식 하나. 스트레스를 유발하는 것이 우리 자신이라는 점에 주의를 기울이기만 해도 우리는 반대 방향으로 걸어가는 훈련을 시작할 수 있다. _10장 「회복력 훈련」

단기적 보상이라는 소용돌이를 향해 점점 가까이 헤엄쳐가는 세상, 우리를 점점 더 목마르게 만드는 세상에서 이런 도구들은 우리에게 어떤 의미가 있을까? 이 도구들은 동일한 유형의 강화 과정을 활용해서 우리에게 음식, 돈, 명예, 권력 따위의 좋은 것이 얼마나 있으면 충분한지 발견할 기회를 선사한다. 그러한 발견의 여정 속에서 우리는 더 만족스럽고 더 오래 지속되는 보상을 찾아낼 것이다. 그리고 마음챙김을 배움으로써 더 많은 것을 알아차리고 더 큰 관심을 기울이며 살게 될 것이다. 도파민이 분비되는 손잡이를 무심코 누르는 것이 아니라, 모든 종류의 행동에 참여할 것인가 말 것인가부터 의식적으로 결정하게 될 것이다. 우리는 알팍한 흥분으로 가득 찬 삶에서 벗어나, 더 행복하고 건전한 삶을 발견할 것이다. _나오며 「미래는 바로 지금이다」